OMEGA 3&6

Beyin ve sinir işlevleri için gerekli.

günlük **1100mg** n-3 lazım. (*)

günlük **12000mg** n-6 lazım.

Fazlası yağ dokularında yıllarca depolanır.

Keten tohumu yağı n-3 53304mg/100g n-6 12701mg/100g

Keten tohumu -öğütülmüş- n-3 22813mg/100g n-6 5911mg/100g

Kanola yağı n-3 9138mg/100g n-6 18645mg/100g

Kekik n-3 4180 mg/100g -kuru- n-6 1050 mg/100g

Nane -kuru- n-3 2792 mg/100g n-6 446mg/100g

Ceviz n-3 2006 mg/100g n-6 33071 mg/100g -kuru-

Spirulina Yosunu -kuru- n-3 823 mg/100g n-6 1254mg/100g

Bitkisel omegada ALA çok; ama DHA ve EPA neredeyse yok. Çözümler: (1) EPA-DHA'nın tek bitkisel kaynağı yosunları düzenli yiyoruz. (2) n-6 alımını -mısır, soya, ayçiçek- azaltıyoruz. (3) Protein, çinko ve kalsiyumu bol alırken trans yağa ve alkole hayır diyoruz (4) Sağlıklı beden, ALA'yı EPA ve DHA'ya çevirebildiğinden her öğün keten tohumu, her gün ceviz!

n-6 : n-3 dengesinin veganlarda 12:1 yerine 12:3 olması önerilir.

PROTEİN

Büyüme, dokuların onarımı, hormon ve enzimler için gerekli. Kas yapar.

günlük **46g** lazım.

Fazlası depolanmaz, yağa dönüşür.

Buğday gluteni (vegan köfte, sucuk) 75,16g/100g

Kabak çekirdeği -iç, kavrulmuş- 29,84g/100g

Tuzlu fıstık -kuru- 24,35g/100g

Ruşeym 23,15g/100g

Falafel -pişmiş- 13,31g/100g

Yulaf (müsli) -çiğ- 13,15g/100g

Bulgur (kısır, çiğ köfte) -çiğ- 12,29 g/100g

Mercimek -pişmiş- 9,02g/100g

Baklagil, tahıl, tohum ve kuruyemiş karmasından oluşan günlük protein alımı, gerekli tüm aminoasitleri bize verir.

Spor yapanlar önerilen miktardan daha fazla protein almalı.

Gluteni internetten alabiliriz veya kendimiz yapabiliriz. Youtube'a "how to make seitan" yazın.

KARBONHİDRAT

Enerji için, kas yapmak için.

günlük **130g** lazım.

Fazlası kısmen depolanır, kısmen yağa döner.

Kuru üzüm 79,18 g/100g

Hurma -kuru- 75,04 g/100g

Pekmez 74,73g/100g

İrmik 72,83g/100g

Kestane -kebap- 52,96g/100g

Makarna -pişmiş- 30,59g/100g

Nohut -pişmiş- 27,42 g/100g

Muz -yerlisi çevre dostu- 22,84g/100g

Kompleks karbonhidratlarda sıkıntı yok. Şeker, beyaz un ve işlenmiş tahıllardan kaçınmak gerek.

Spor yapanlar, egzersiz öncesi ve sonrası ekstra karbonhidrat almalı.

Spor yapın ayol bi zahmet. Misal otobüse/arabaya binmek yerine yürüyün ve bisiklete binin.

LİF

Kalp hastalığı, şeker, obezite, hipertansiyon, riskini düşürür. Fazla yağları vücuttan dışarı atar.

günlük **25g** lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Tarçın -öğütülmüş- 53,1 g/100g

Kekik -kuru- 42,5g/100g

Kabak çekirdeği -kavrulmuş- 18,9 g/100g

Badem -çiğ- 12,5 g/100g

Bulgur (kısır, çiğ köfte) -çiğ- 12,5g/100g

Domates -kurutulmuş- 12,3g/100g

Barbunya -pişmiş- 10g/100g

Tam tahıl ekmek 7,4g/100g

Hayvansal hiç bir şeyde bulunmaz. Hadi etçiler bunu da açıklasın :)

Ne kadar lifli yiyoruz, o kadar karnımız doyuyor.

Lifli yerken suyu da ihmal etmeden... Her gün 10-12 bardak su. Su içmeden hep lifli yersek kabız olabiliriz.

DEMİR

Alyuvar yapımı ve oksijenin kanda taşınmasını sağlar.

günlük **18 mg** lazım.

Fazlası dokularda depolanır.

Nane -kuru- 87,47mg/100g

Kimyon -toz- 66,16mg/100g

Amber çiçeği çayı 8,64mg/100g

Tofu -kızarmış- 4,87mg/100g

Fındık -çiğ- 4,70mg/100g

Yulaf (müsli) -çiğ- 4,25 mg/100g

Ispanak -pişmiş- 3,57mg/100g

Mercimek -pişmiş- 3,33 mg/100g

C vitaminli gıdalarla demirli gıdaları birlikte almak, demir emilimini yükseltir.

Siyah çay ve kahve demir emilimini azaltır. Kahvaltı ve akşam yemeğinin içinde değil, 2 saat öncesinde veya sonrasında çay-kahve keyfi...

KALSİYUM

Dişler, kemikler, kaslar için şart. Hormonlara ve kan pıhtılaşmasına da yardımcı.

günlük **1000 mg** lazım.

Fazlası kısmen kemiklerde depolanır.

Kekik -kuru- 1597mg/100g

Nane -kuru- 1488mg/100g

Tarçın -öğütülmüş- 1002mg/100g

Susam (tahin, helva) -kavrulmuş- 989mg/100g

Tofu -kızarmış- 372mg/100g

Keçiboynuzu -toz- 348mg/100g

Badem -çiğ- 269mg/100g

Kuru incir 162 mg/100g

Emilimi arttırmak için potasyum, magnezyum zengini sebzeler ve bol güneş ışığı!

Tarçın ve keçiboynuzunu meyvelerin üzerine serpebilirsiniz.

Kalsiyumu demir zengini gıdalarla aynı anda almamak gerek.

ÇİNKO

Bağışıklığı güçlendirir. Yara iyileştirir. Testosteron üretimi için şart. Eksikliği majör depresyona gidebilir.

günlük **8mg** lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Ruşeym 12,29mg/100g

Kabak çekirdeği -kavrulmuş- 10,30mg/100g

Susam (tahin, helva) -kavrulmuş- 7,16mg/100g

Yulaf (Müsli) -çiğ- 3,64mg/100g

Ceviz -kuru- 3,37 mg/100g

Tuzlu fıstık -kuru- 2,27mg/100g

Nohut -pişmiş- 1,53mg/100g

Mercimek 1,27 mg/100g

Beyaz ekmek, normal makarna çinko için yetersiz. Tam buğday ekmeği ve makarnası lazım.

Mısır, pirinç ve kornfleksteki fitat, çinko emilimini azaltır. Aşırı lif alımı da çinko emilimini engeller.

Protein ve çinko zengini gıdaları birlikte yemek gerek.

MAGNEZYUM

DNA ve RNA sentezindeki enzimler için gerekli. Kemikleri güçlendirir, kas gevşetir. Uyku kalitesini arttırır.

günlük **320 mg** lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Nane -kuru- 602 mg/100g

Kabak çekirdeği -iç, kavrulmuş- 550 mg/100g

Keten tohumu -öğütülmüş- 392 mg/100g

Kimyon -toz- 366mg/100g

Susam (tahin, helva) -kavrulmuş- 356mg/100g

Badem -çiğ- 270 mg/100g

Pekmez 242 mg/100g

Ispanak -pişmiş- 87mg/100g

Düzenli ve yoğun alkol kullanımı, magnezyum eksikliği yaratır. Fazla kahve ve asitli meşrubat da magnezyuma ters.

Magnezyum ve kalsiyum kalp için birlikte çalışır ama emilim için birbiriyle yarışır. Kalsiyum düzeyi düşükse magnezyumun da etkisi ile kalsiyum açığı görülür.

POTASYUM

Kan basıncı ve vücuttaki kalsiyum dengesi için gerekli. Beyin ve sinir işlevlerine yardımcı.

günlük 4700mg lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Domates -kurutulmuş- 3427 mg/100g

Mantar (shiitake) -kurutulmuş- 1534 mg/100g

Antep fıstığı -kavrulmuş- 1007 mg/100g

Kabak çekirdeği -kavrulmuş- 919 mg/100g

Hurma -kuru- 656 mg/100g

Kestane -kebap- 592 mg/100g

Patates -fırın- 535 mg/100g

Muz -yerlisi çevre dostu- 358 mg/100g

Nohut -pişmiş- 291 mg/100g

Kaynatmak, potasyum değerini düşürür. Çiğ veya fırınlanmış besinler lazım. 47 C'ye kadar ısıtma çiğ sayılır.

Tuz, kafein, cips ve kurabiye gibi hazır yiyecekler potasyum emilimini azaltır.

Magnezyum, potasyum emilimine yardımcı.

A VİTAMİNİ

Güçlü bir antioksidan. Göz, kemik, diş, büyüme, cinsellik ve doku onarımına destek olur.

günlük 700 µg lazım.

Fazlası ciğerde depolanır.

Pul biber -kuru- 1483 µg/100g

Havuç -pişmiş- 852 µg/100g

Kara lahana -pişmiş- 681 µg/100g

Ispanak -pişmiş- 524 µg/100g

Maydanoz -çiğ- 421 µg/100g

Pazı -pişmiş- 306 µg/100g

Kabak tatlısı -pişmiş- 288 µg/100g

Fesleğen -çiğ- 264 µg/100g

Kuru kayısı 180 µg/100g

Beta-karoten, A vitamininin öncülü. Vücut beta-karoten alınca A'ya çevirir.

A vitamini yağda çözündüğü için yağ ile tüketmek daha iyi. (Yani havucu Bugs Bunny gibi yemek çok iyi bi fikir değil.)

Antioksidan, hücre tahribatını önler, gençleştirir.

B VİTAMİNLERİ

Yağ ve protein yönetimi için. Hücre gelişimi ve sinir sistemi için. Mutlu olmak için (Seratonin).

günlük 1,1 mg B1, 1,1 mg B2, 14mg B3, 1,3 mg B6, 400 µg B9 lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Kuru maya (nooch) B2 25mg/100g

Tuzlu fıstık -kuru- B3 14,3mg/100g

Mantar -pişmiş- B3 4,46 mg/100g

Ayçekirdeği -iç, kuru- B1 1,48mg/100g

Ruşeym B6 1,3mg/100g

Badem -kavrulmuş- B2 1,19 mg/100g

Nane -kuru- B9 530 µg/100g

Barbunya 207 µg/100g -pişmiş- B9

Folik asit (B9), hamilelikte kritik.

B vitaminlerini layıkıyla almak için çiğ veya buharda pişirerek yiyoruz. Kaynatarak pişirmek zorundaysak vitamini kaybolmasın diye ipuçları: (1) Tencereye az su, (2) Pişerken kapak kapalı. (3) Vitamini suyunda! Tencerede kalan dökülmeye! (4) Sebze ise doğramadan tazyiksiz su ile yıkamak. (5) Sebze ise fazla doğramamak.

B12 VİTAMİNİ

Hücre oluşumunu sağlar. Hücre ve sinir tahribatını önler. Eksikliği kansızlık ve bunamaya yol açabilir.

günlük 2.4 µg lazım.

Fazlası ciğerde yıllarca depolanır.

Kuru maya (nooch) -zenginleştirilmiş- 44 µg/100g

Kornfleks -zenginleştirilmiş- 5 µg/100g

Soya sütü -zenginleştirilmiş- 0,38 µg/100ml

Çikolata -insan veya hayvan köleliği içermeyenlerden lütfen- 0,28 µg/100g (%70 bitter)

Tempeh -pişmiş- 0,14 µg/100g

B12 ile zenginleştirilmiş gıdalardan yiyorsanız günlük 3 µg, B12 vitamin takviyesi alıyorsanız günlük 10 µg yeter.

Vegan olsun olmasın 50 yaşından büyük herkes B12 takviyesine ihtiyaç duyar.

B12 hayvansal değil, bakteridir. Takviye ürünlerinde hayvansal içerik yok; ama ilaç firmalarından çıkanlar hayvanlar üzerinde denenmiş oluyor.

Sebzeleri kendi bahçemizde, bostanımızda yetiştirip yıkamadan yemeyi ve sperm yemeyi de B12 almanın sıradışı yolları olarak not etmek gerek.

C VİTAMİNİ

Hastalıkla savaşır. Yaraları iyileştirir. Antioksidan.

günlük 75mg lazım.

Fazlası depolanmaz, atılır.

Kara lahana -çiğ- 150mg/100g

Maydanoz -çiğ- 133mg/100g

Kivi -yerlisi çevre dostu- 105mg/100g

Yeşil biber -pişmiş- 74,4mg/100g

Brokoli -pişmiş- 64,9 mg/100g

Çilek 58,8 mg/100g

Portakal 53,2 mg/100g

Karnabahar -pişmiş- 44,3mg/100g

Domates -kurutulmuş- 39,2mg/100g

Lahana -pişmiş- 37,5mg/100g

Uzun süre saklanan veya pişirilen besinlerde C vitamini değeri azalır.

C vitamini, demir emilimine yardımcı. Mesela fındık yerken yanında mandalina, mercimek yemeğine yeşil biber veya maydanoz iyi fikir.

D VİTAMİNİ

Kalsiyum, demir, magnezyum ve çinkonun bağırsaklarda emilimi için. Sağlıklı kemikler ve dişler için.

günlük 15 µg lazım.

Fazlası vücut yağında depolanır.

Güneş ışığı

Mantar (portobello) -UV ışığı almış, pişmiş- 13,1 µg/100g

Mantar (horoz) -çiğ- 5,3 µg/100g

Mantar (shiitake) -kurutulmuş- 3,9 µg/100g

Kornfleks -zenginleştirilmiş- 3,6 µg/100g

Soya sütü -zenginleştirilmiş- 0,75 µg/100g

Gıda yoluyla hiçkimse D ihtiyacını karşılayamıyor. Raad olun:)

Güneş kollarımızı, bacaklarımızı günde en az 20 dakika görmeli. Kışın bile güneşli günlerimiz var oley!

Mantarları kış güneşinde saplar yukarı 1 saat güneşe yatırırsak 100 gramda 10 µg D elde ediyormuşuz. Vitaminler 5 dakka tavada çevirince veya pişirilince kaybolmazmış ayrıca.

D3 hayvansal, D2 bitkiseldir. D2 D3'ün işini görür.

E VİTAMİNİ

Seks hormonu ürettirir, üreme organlarındaki kan akışını hızlandırır. Hastalıktan korur. Cilde bakar. Dokuları iyileştirir.

günlük 15mg lazım.

Fazlası kısmen depolanır.

Ayçekirdeği -iç, kuru- 35,17 mg/100g

Badem -çiğ- 25,63 mg/100g

Kekik -kuru- 18,26 mg/100g

Keten tohumu yağı 17,5 mg/100g

Fındık -kavrulmuş- 15,28 mg/100g

Zeytinyağı 14,15 mg/100g

Yeşil zeytin 3,81 mg/100g

E vitamini, pişirmeye ve sıcağa dayanıklı.

VEGAN KAHVALTI

Simit / tam tahıllı ekmek, zeytinler, domates-hıyar, acuka/çemen, humus, tofu, maydanoz/roka, mantar-biber kavurma, ıspanaklı/patatesli gözleme, tahin, ceviz/badem, hurma, kuru incir, pekmez/keçiboynuzu özü, tahin helvası, fındık ezmesi/fıstık ezmesi, reçeller, meyveler, soya sütlü kornfleks, portakal suyu/çay/kahve.

K VİTAMİNİ

Protein sentezi, kan pıhtılaşması, kalsiyumun kemiklere nüfuzu ve hastalıkla savaş için.

günlük 90 µg lazım.

Fazlası kısmen depolanır.

Maydanoz -çiğ- 1640 µg/100g

Kara lahana -çiğ- 704 µg/100g

Kekik -kuru- 621,7 µg/100g

Ispanak -pişmiş- 493,6 µg/100g

Fesleğen -çiğ- 415 µg/100g

Brokoli -pişmiş- 141,1 µg/100g

Domates -kurutulmuş- 43 µg/100g

Pırasa -pişmiş- 25,4 µg/100g

Hayvan köleliğine karşı veganlık! Tüketim kültürüne karşı friganlık!

* Erişkin (31-50 yaş) kadın gereksinimleri temel alınır. Tüm sayısal veriler için kaynak: USDA

Esin: Liz Cook

Hazırlayan: Güray Tezcan

Çizen: Özge Özgüner

Kasım 2014

Yeryüzüne Özgürlük Derneği